





































**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Óvoda

2018. december 10 - 2018. december 14.

50. hét/1

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Sonkás meleg szendvics</b>   <b>Tea</b> Kcal:278,5;F:8,15 Zs:11,88;Szh:55,65 Só:0,51;Cuk:7	50g 2dl	<b>Sajtos bagett</b>    <b>Tej</b>  Kcal:243;F:9,6 Zs:8,7;Szh:29,7 Só:0,03;	60g 2dl	<b>Magvas croissant</b>   <b>Tea</b> Kcal:144,5;F:4,92 Zs:5,22;Szh:24,28 Só:0,35;Cuk:7	50g 2dl	<b>Zöldséges fv.</b> <b>Magvas kenyér</b>   <b>Tejeskávé</b>  Kcal:360,1; F:13,23;Zs:9,36 Szh:53,53;Só:0,39;Cuk:7	20g 50g 2dl	<b>Kópé szelet</b> <b>Búzakorpás diákrúd</b>  <b>Ivólé 100%</b> Kcal:278,5;F:8,15;Zs:11,8 Szh:55,15;Só:0,51;Cuk:7	20g 50g 2dl
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves</b>   <b>f. kenyér</b>  <b>Dejós tészta</b>  <b>Alma</b> Kcal:540,44F:21,3 Zs:23,7;Szh:61 Só:2,35;Cuk:15	2dl 50g 160g 30g	<b>Tarhonya leves</b>   <b>Majorannás tokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Savanyú</b> Kcal:690,4;F:35,4; Zs:22,2;Szh:86 Só:2,9;	2dl 60g 160g 50g	<b>Babgulyás</b> <b>Teljes kiő. kenyér</b>  <b>Almás rétes</b>   Kcal:540,44;F:21,04; Zs:23 Szh:61;Só:2,35;Cuk:8	2dl 50g 50g	<b>Zöldbab leves</b>   <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>  <b>Rántott s. szelet</b>   <b>Hagymás burgonya</b>  <b>savanyú</b> Kcal:607,04;F:28,27;ZS:18 Szh:81,87;Só:2,76;Cuk:7	2dl 50g 60g 160g 50g	<b>Májgaluska leves</b>  <b>Kelkáposzta főzelék</b> <b>s. pörkölt</b> <b>f. kenyér</b>  <b>Mandarin</b> Kcal:546,65;F:24,56; Zs:20,88;Szh:65,09 Só:4,096;Cuk:5	2dl 200g 50g 50g 30g
<b>Úzsonna</b>	<b>Szezámagos zsemle</b>   <b>Vaj</b>  <b>Pritamin paprika</b> Kcal:76,4;F:3,28 Zs:1,82;Szh:10,88 Só:0,01	30g 10g 30g	<b>Ausztria fv.</b> <b>F kenyér</b>  <b>Uborka</b> Kcal:187,3;F:7,15; Zs:3,48Szh:26,3 Só:0,47;	20g 50g 30g	<b>Vadász fv.</b> <b>Korpás kenyér</b>  <b>TV paprika</b> Kcal:170,4;F:4,8; Zs:4,46;Szh:26,5;Só:0,37	20g 50g 30g	<b>Briós</b>   <b>Alma</b> Kcal:185,5;F:4,9;Zs:3,7; Szh:32 Só:0,39;Cuk:7	30g 30g	<b>Magyaros vajkrém</b>  <b>Vizes zsemle</b> 	70g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:895,34;F:32</b> <b>Zs:37,13;Szh:127,03</b> <b>Só:2,87;Cuk:22</b>		<b>Kcal:1120,6;F:52,15;</b> <b>Zs:34,98;Szh:142,52;</b> <b>Só:3,37;</b>		<b>Kcal:861,55;F:34,28;</b> <b>Zs:30,56;Szh:116,07;</b> <b>Só:4,81;Cuk:12</b>		<b>Kcal:1152,64;F:46,4;Zs:31,6;</b> <b>Szh:167,4;Só:3,25;Cuk:21</b>		<b>Kcal:895,34;F:32,06;Zs:37,5</b> <b>Szh:127,03;Só:2,87;Cuk:15</b>	








































Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója

**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Iskola

2018. december 10- 2018. december 14.

50. hét/2

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Sonkás meleg szendvics</b>   Kcal:276;F:8,95; Zs:11,88;Szh:32,38; Só:0,58;	60g	<b>Sajtos bagett</b>   	100g	<b>Magvas croissant</b>   	100g	<b>Zöldséges fv. Magvas kenyér</b>    Kcal:256,5;F:8,1; Zs:9,42;Szh:33;Só:0,47	20g 50g	<b>Kópé szelet Búzakorpás diákrúd</b> 	20g 50g
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves f. kenyér</b>   <b>Dejós tészta</b>  <b>Alma</b> 	3dl 50g  250g 30g	<b>Tarhonya leves</b>   <b>Majorannás tokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Savanyú</b>	3dl  80g 250g 50g	<b>Babgulyás Teljes kiö. kenyér</b>   <b>Almás rétes</b>  	3dl 50g  50g	<b>Zöldbab leves</b>   <b>Teljes kiörlésű kenyér</b>  <b>Rántott s. szelet</b>  <b>Hagymás burgonya savanyú</b>  Kcal:801,5;F:36,35; Zs:26,96;Szh:103,2; Só:4,28;Cuk:6,96	3dl 50g 80g 180g 50g	<b>Májgaluska leves</b>  <b>Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér</b>    <b>Mandarin</b>	3dl 300g 80g 50g 30g
<b>Uzsonna</b>	<b>Szezám-magos zsemle</b>   <b>Vaj</b>  <b>Pritamin paprika</b> Kcal:210,2;F:9,16; Zs:3,8;Szh:33,55; Só:0,02	56g 10g 30g	<b>Ausztria fv. F kenyér</b>  <b>Uborka</b>	20g 50g 30g	<b>Vadász fv. Korpás kenyér</b>  <b>TV paprika</b>	20g 50g 30g	<b>Briós</b>   <b>Alma</b>	60g 30g	<b>Magyaros vajkrém</b>  <b>Vizes zsemle</b>  <b>rettek</b>	10g 56g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1277,04;F:46,94; Zs:55,38;Szh:144,92; Só:3,9;Cuk:20</b>		<b>Kcal:1388,7;F:58,88; Zs:45,86;Szh:169,45; Só:4,8;</b>		<b>Kcal:1093,36;F:43,99; Zs:42;Szh:137,29; Só:6,66;Cuk:7</b>		<b>Kcal:1419,5;F:55,15; Zs:43,88; Szh:198;Só:4,75;Cuk:19,96</b>		<b>Kcal:1277,04;F:46,94;Zs:55 Szh:144,93;Só:3,9; Cuk:10</b>	


















Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Felnőtt

2018. december 10 – 2018. december 15.

50. hét/3

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>		<b>Szombat</b>	
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves  	5dl 60g	Tarhonya leves   	5dl	Babgulyás Teljes kiő. kenyér 	5dl 270g	Zöldbab leves  	5dl 60g	Májgaluska leves 	5dl	Zöldség leves	5dl
	Dejós tészta  Alma 	270g 50g	Majorannás tokány Párolt rizs Savanyú	120g 270g 60g	Almás rétes  	60g 30g	Teljes kiőrlésű kenyér  Rántott s. szelet  	120g 270g 50g	Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér  Mandarin	270g 120g 60g 30g	Bácskai rizses hús alma	270g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	Kcal:948,9;F:32; Zs:51,6;Szh:88; Só:3,85;Cuk:22		Kcal:879,7;F:49,7 Zs:28,8;Szh:104 Só:6,9;Cuk:9		Kcal:898,4;F:39,33 Zs:37,28 Szh:99,28;Só:7,4; Cuk:9		Kcal:940;F:41,45;Zs:32 Szh:119,25;Só:6,1; Cuk:5,08		Kcal:1151,2;F:33,88; Zs:57,6 Szh:116,72;Só:4,8; Cuk:10		Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,9;Szh:83,35; Só:3,5;Cuk:10	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető